

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
(ТРЕНАЖ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ  
СПРЯМУВАННЯМ)**

Галузь знань 02 «Культура і мистецтво»

Спеціальність 024 «Хореографія»

Спеціалізація

«Класична хореографія».

«Сучасна хореографія».

Інститут мистецтв

2016-2017 навчальний рік

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом. Структура типова.

Заступник директора з науково-методичної

та навчальної роботи

А. О. Таранник



Робоча програма «**Фізичне виховання**» (тренаж за професійним спрямуванням) для студентів 1 курсу, галузь знань **02 «Культура і мистецтво»**, за спеціальністю **024 «Хореографія»**, спеціалізація «**Класична хореографія**», «**Сучасна хореографія**».

**Розробник:** Грек В.А., викладач кафедри хореографії Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) хореографії

Протокол від. “07” вересня 2016 року № 1

Завідувач кафедри (голова циклової комісії) хореографії

Медвідь Т.А.  
(підпис)

© \_\_\_\_\_, 2016 рік

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016 рік

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	5
1. Структура програми навчальної дисципліни.....	7
2. Тематичний план навчальної дисципліни.....	7
3. Програма.....	9
4. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання» .....	15
5. Система поточного і підсумкового контролю знань.....	16
6. Методи навчання.....	18
7. Методичне забезпечення курсу.....	18
8.. Питання до контрольної роботи.....	19
Рекомендована література.....	20

## **Пояснювальна записка.**

Комплекс занять з фізичного виховання є необхідним компонентом у хореографічній підготовці майбутніх фахівців. Варто зазначити, фізична підготовка майбутнього фахівця-хореографа, здійснювана на заняттях по хореографії, сприяє формуванню не лише чисто фізичних, але і професійних якостей. Фізична підготовка майбутнього хореографа може мати різний зміст. Проте, оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні, художні і професійні здібності. Такий зміст фізичної підготовки складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу. Також слід зацентрувати увагу на тому, що у майбутньому студенти можуть мати справу із різними видами спорту. Наприклад, працювати хореографом у художній гімнастиці чи у фігурному катанні. Кваліфікований спеціаліст повинен заздалегідь знати особливості та специфіку роботи у спорті, адже така робота дуже відрізняється від хореографії у контексті мистецтва.

*Мета дисципліни* - формування фізичної культури особистості та здатності до використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту у хореографії:

- для збереження и зміцнення здоров'я
- психо - фізичної підготовки и самопідготовки до майбутнього життя в цілому
- професійної діяльності педагога, хореографа постановника та тренера.
- підняття технічного рівня хореографів в Україні і в цілому.

## Структура програми навчальної дисципліни

### «Фізичне виховання»

(тренаж за професійним спрямуванням)

#### 1. Опис предмета навчальної дисципліни.

Курс:	Напрямок підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Змістовні модулі: <i>2 модулі.</i></p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120(60/60).</p> <p>Тижневих годин:  <i>3/4</i></p>	<p>Шифр та назва галузі знань: <b>02 «Культура і мистецтво».</b></p> <p>Шифр та назва спеціальності: <b>024 «Хореографія».</b></p> <p>Спеціалізація:  <b>«Сучасна хореографія», “Класична хореографія”</b></p> <p>Освітній рівень:  <b>Перший «бакалаврський».</b></p>	<p><i>Нормативна</i></p> <p>Рік підготовки: <i>1.</i></p> <p>Семестр: <i>1, 2</i></p> <p><i>Аудиторні заняття:</i> 120 годин (60/60), з них:</p> <p><i>Практичні заняття:</i> 120 год (60/60)</p> <p><b>Вид контролю:</b>  <u><i>Залік -2 сем.</i></u></p>

## 2. Тематичний план навчальної дисципліни.

№	Тема	Семестр	Кількість годин		
			Всього	Аудиторні	Практичні
І. Змістовний модуль.					
Основи фізичної культури та виховання (тренінг для хореографів).					
1	Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень	1	60	60	6
2	Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму				10
3	Практичні основи надання першої допомоги людині				6
4	Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік				6
5	Основи легкої атлетики, кардіо – навантажень,				8
6	Розвиток м'язового карскасу				8
7	Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики				6
8	Партерний тренаж, стетчинг та особливсті його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини				10
	Всього за 1 семестр:			60	60

<b>II. Змістовний модуль.</b>					
<b>Засвоєння практичних основ та педагогічних навичок</b>					
9	Вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики ( зі страхуванням)	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	6
10	Відпрацювання технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики (бес страхування)				10
11	Вивчення хореографічних комбінацій ускладнених вивченими елементами				6
12	Відпрацювання вивченого матеріалу				6
13	Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту				8
14	Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ про розвитку фізичних можливостей первної групи м'язів чи частини тіла				8
15	Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики				6
16	Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки				10
<b>Форма контролю – залік.</b>					
<b>Всього за 2 семестр:</b>				<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Всього за рік:</b>			<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

### **3. Програма.**

#### **I. Змістовний модуль.**

##### **Основи фізичної культури та виховання**

**Тема № 1: Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Фізіологія та фізична культура.
2. Практичні основи легкої атлетики.
3. Практичні основи кардіо-навантажень.

**Форма контролю:** Контрольний практичний показ вивченого матеріалу.

**Тема № 2: Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму**

*Практичний модуль:*

План:

1. Вивчення практичних методів оцінки рівня здоров'я людини.
2. Вивчення практичних методів (та критерій) оцінки даних людини для занять хореографії та спорту.
3. Практичні основи силових навантажень.
4. Вивчення технічно складних елементів у партері (основи “флай-лоу”)
5. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 3: Практичні основи надання першої допомоги людині**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практичні основи спортивної травматології
2. Вивчення практичних основ правильного розізнання в залежності від видів фізичних навантажень



3. Надання першої допомоги людині, яка отримала травму.

**Форма контролю:** Контрольний показ

**Тема № 4: Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Стретчинг
2. Основи релаксації
3. Практичне заняття.

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 5: Легка атлетика, кардіо – навантаження, силові навантаження.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Приведення студентів у потрібну фізичну форму:
2. Вивчення хореографічного уроку з акцентом на легкоатлетичні вправи
3. Вивчення хореографічного уроку з акцентом на кардіо-навантаження
4. Вивчення хореографічного уроку з акцентом на силові навантаження

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 6: Розвиток м'язового корсету**

*Практичний модуль:*

План:

1. Вивчення вправ на розвиток “стрибкового баллону”
2. Вивчення вправ на розвиток “хореографічного апломбу”
3. Вивчення вправ на розвиток “танцювального кроку”
4. Повторення вивченого матеріалу.

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 7: Силова підготовка до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики**

*Практичний модуль:*

План:

1. Виконання підготовчих вправ до гімнастики : містки, шпагати, стійки на руках, ходіння на руках
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням вивчених елементів
3. Вивчення елементів гімнастики.

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 8: Партерний тренаж, стретчинг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практичні основи партерного тренажу, як цілісного комплексу вправ
2. Практичні основи стретчингу, як цілісного комплексу вправ
3. Задієння основ релаксації у стретчингу
4. Аналіз індивідуальних особливостей людини
5. Повтор вивченого матеріалу

**Форма контролю:** Контрольний показ.

## **II. Змістовний модуль.**

### **Засвоєння та розвиток практичних знань та педагогічних навичок основ фізичної культури.**

**Тема № 9: Вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики (зі страхуванням).**

*Практичний модуль:*

План:

1. Вивчення технічно ускладнених хореографічних елементів: стрибки та оберти
2. Вивчення базових елементів гімнастики зі страхуванням, чи на спортивному маті: кувирок, види рівноваги, гімнастичні оберти та елементи у партері
3. Вивчення базових елементів акробатики зі страхуванням, чи на спортивному маті: кульбіти, склепки, вольцети, схід, фляк

***Форма контролю:*** Контрольний практичний показ.

**Тема № 10: Відпрацювання технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики (без страхування)**

*Практичний модуль:*

План:

1. Відпрацювання технічно ускладнених хореографічних елементів: стрибки та оберти
2. Відпрацювання технічно ускладнених хореографічних елементів (основи “флай-лоу”)
3. Відпрацювання базових елементів гімнастики: кувирок, види рівноваги, гімнастичні оберти та елементи у партері
4. Відпрацювання базових елементів акробатики: кульбіти, склепки, вольцети, схід, фляк
5. Відпрацювання вивченого матеріалу.

***Форма контролю:*** Контрольний практичний показ.

**Тема № 11: Вивчення хореографічних комбінацій ускладнених вивченими елементами.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів
2. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів
3. Вивчення хореографічних комбінацій з використанням базових елементів гімнастики

**Форма контролю:** Контрольний показ

**Тема № 12: Відпрацювання вивченого матеріалу.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів
2. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням технічно ускладнених хореографічних елементів
3. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням базових елементів гімнастики

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 13: Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як викладача класичного танцю
2. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у ритмічній гімнастиці, як балетмейстера

3. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як викладача класичного танцю
4. Практичні основи та специфіка роботи хореографа у фігурному катанні, як балетмейстера

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 14: Практична підготовка до складання студентами власного комплексу вправ про розвитку фізичних можливостей первної групи м'язів чи частини тіла, з урахуванням фізичних особливостей людини**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практичні основи складання комплексу вправ для аматорів у хореографії чи спорті
2. Практичні основи складання комплексу вправ для професіоналів у хореографії чи спорті
3. Відпрацювання хореографічних комбінацій з використанням базових елементів акробатики
4. Повторення вивченого матеріалу

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 15: Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики.**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів ритмічної гімнастики
2. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням базових елементів акробатики

3. Практична підготовка до складання студентами власних комбінацій з використанням ускладнених хореографічних елементів

**Форма контролю:** Контрольний показ.

**Тема № 16: Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи з урахуванням напрямку спортивної підготовки**

*Практичний модуль:*

План:

1. Практичні основи складання уроку для аматорів у хореографії чи спорті
2. Практичні основи складання уроку для професіоналів у хореографії чи спорті
3. Складання власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини
4. Складання власного уроку з урахуванням напрямку спортивної підготовки
5. Повторення вивченого матеріалу

**Форма контролю:** Контрольний показ.

## 4. Навчально-методична карта дисципліни.

### « Фізичне виховання»

Разом: 120 год., практичні заняття – 120 год., самостійна робота – 120 год.

Модулі	Змістовий модуль I							
Назва модуля	Основи фізичної культури та виховання							
Кількість балів за модуль	330 балів							
Теми практичних занять	Загальні практичні знання про фізичну культуру, фізіологію людини та різноманітні види фізичних навантажень (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Методи оцінки рівня здоров'я. Методи самоконтролю за функціональним станом організму (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів	Практичні основи надання першої допомоги людині (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Розвиток м'язового апарату, фізичних можливостей з урахуванням специфіки хореографічних технік (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Основи легкої атлетики, кардіо – навантажень, (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього 44 бали	Розвиток м'язового карскасу (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 44 бали	Силові підготовки до вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики, акробатики (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього 33 бали	Партерний тренаж, стетчинг та особливості його викладання з урахуванням індивідуальних особливостей людини (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів

Модулі	Змістовий модуль II.							
Назва модуля	Засвоєння та розвиток практичних знань та педагогічних навичок основ фізичної культури.							
Кількість балів за модуль	330 балів							
Теми лабораторних занять	Вивчення технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики (зі страхуванням) (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Відпрацювання технічно складних елементів хореографії, гімнастики та акробатики (без страхування) (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів	Вивчення хореографічних ускладнених вивченими елементами (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Відпрацювання вивченого матеріалу (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Практичні основи та специфіка роботи хореографа у різних видах спорту (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 44 бали	Практична підготовка до складання студентам і власного комплексу вправ про розвитку фізичних можливостей першої групи м'язів чи частини тіла (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 44 бали	Практична підготовка до складання студентам і власних комбінацій із технічно складними елементами хореографії, акробатики та гімнастики (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 33 бали	Практична підготовка до складання студентами власного уроку з урахуванням індивідуальних можливостей людини чи урахуванням напряму спортивної підготовки (відвідування – 1 бал) 10 балів за роботу Всього – 55 балів

**Коефіцієнт = 6,6**

## 5. Система поточного і підсумкового контролю знань.

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Фізичне виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 5.1, табл. 5.2.

Таблиця 5.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів	Одиниць	Всього
1.	Відвідування лабораторних занять	1	60	60
2.	Робота на лабораторних заняттях	10	60	600
	Всього без підсумкового контролю			660
	Всього без підсумкового контролю з урахуванням коефіцієнта			660/100 =6,6
	Підсумковий рейтинговий бал	100		

**Коефіцієнт = 6,6**



У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

**Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

**Методи письмового контролю:** модульне письмове опитування; підсумкове практичне тестування, реферат.

**Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### 1 сем.

Поточне тестування та самостійна робота								Загальна кількість балів без урахування коеф.	Коефіцієнт	Загальна кількість балів з урахуванням коеф.
Змістовий модуль № 1.										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8			
33	55	33	33	44	44	33	55	330		

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### 2 сем.

Поточне тестування та самостійна робота								Загальна кількість балів без урахування коеф.	Коефіцієнт	Загальна кількість балів з урахуванням коеф.
Змістовий модуль № 2.										
T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	330+330	6,6	100
33	55	33	33	44	44	33	55	= 660		

Таблиця 5.2

## Порядок переведення рейтингових показників успішності

Рейтинг ова оцінка	Оцінка за тобальною шкалою	Значення оцінка
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь).
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

Якщо дисципліна вивчається протягом двох і більше семестрів, то семестрові оцінки визначаються в установленому порядку в межах стобальної шкали, а підсумкова – як середня зважена оцінка.

Форми проміжного контролю визначаються кафедрою самостійно і чітко прописуються в робочій навчальній програмі.

Кількість балів, яку студент набрав під час вивчення дисципліни, оголошується на останньому практичному (семінарському, лабораторному) занятті.

Результати проміжного та підсумкового контролю знань студентів зазначаються у відомості обліку успішності, а загальна підсумкова оцінка – в індивідуальному навчальному плані студента (ІНПС).

Семестровий контроль в Університеті здійснюється у формі, передбаченій навчальним планом.

## **6. Методи навчання**

### *І. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### **1) За джерелом інформації:**

*Словесні:* лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

*Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### **2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### **3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

#### **4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### *ІІ. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-*

*пізнавальної діяльності:*

- Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).
- Складання конспекту з теми модуля за заданим, або самостійно складеним планом;
- Підготовка доповідей з теми модуля;
- Розробка тестових завдань з теми модуля;
- Добір додаткового теоретичного та ілюстративного матеріалу;
- Написання реферату з теми модуля.

## **7. Методичне забезпечення курсу**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- засоби підсумкового контролю.

## **8. Питання до контрольної роботи.**

- 1.** Проаналізувати види фізичних навантажень.
- 2.** Перерахувати та зробити аналіз складно-координаційних видів спорту.
- 3.** Порівняти та проаналізувати активну та пасивну гнучкість.
- 4.** Охарактеризувати розвиток фізичної витримки та її показники
- 5.** Визначити особливості м'язової пам'яті
- 6.** Визначити особливості координації людини
- 7.** Визначити та проаналізувати особливості та специфіку координації професійного хореографа.
- 8.** Дати характеристику особливостей побудови розігріву з урахуванням специфіки різних видів тренувань.
- 9.** Проаналізувати визначення «Перша допомога».
- 10.** Визначити особливості стретчингу (розтяжки) м'язів та зв'язок
- 11.** Дати визначення поняттю «Легка атлетика», охарактеризувати особливості, роль у підготовці професійних хореографів
- 12.** Порівняти поняття «Фізична культура» та «Хореографія».
- 13.** Визначити види фізичних навантажень
- 14.** Визначити види фізичних навантажень у хореографії
- 15.** Проаналізувати види фізичних навантажень у складно-координаційних видах спорту
- 16.** Визначити особливості партерного тренажу
- 17.** Порівняти поняття «Хореографія» та «Спорт»
- 18.** Проаналізувати та охарактеризувати основні види травм та дії при першій допомозі

## **Рекомендована література.**

### *Основна:*

1. Адольф Э. Развитие физиологических функций. - М.: Мир, 1971. - 190 с28.
2. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: Автореф. дис. ... канд.пед. наук. - М., 1969. - 27 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.
4. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсмена// Теория и практика физ. культуры. - 1977. - №10. -С. 12-14.
5. Байер В. Биофизика: Введение в физический анализ свойств и функций живых систем. - М.: Иностран. лит., 1962. -430 с.
6. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
7. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. -78 с.
8. Быков Н.П., Крюкова Л.В. Рациональное комбинирование лекарственных средств, используемых в спортивной медицине (обзор литературы)// Теория и практика физ. культуры. - 1984. -№ 9. - С. 40-13.
9. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменок разного возраста и различной специализации// Теория и практика физ. Культуры. - 1971. - № 2. - С. 35-38.
10. Васильев Е.П. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966. - 21 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 262 с.

12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
13. Виноградов М.И. Очерк по энергетике мышечной деятельности человека. Л.: 1941. - 576 с.
14. Виру А.А., Пярнат Я.П. Оценка работоспособности организма при помощи нагрузок со ступенчато повышающейся мощностью// Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 7. - С. 23-26.
15. Виру А.А. Защитные реакции, включаемые при утомлении// Теория и практика физ. культуры. - 1974. - № 12. - С. 27-29.
16. Волков В.М., Кузнецов П.П. Физиологическое обоснование тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 186 с.
17. Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З. Принципы теории тренировки и современные положения адаптации к физическим нагрузкам.// Очерки по теории физической культуры. /Составитель и общ. ред. Л.П.Матвеева - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 224 -24
18. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности Составители: Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук, язык русский. Переплет. 528 с.
19. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
20. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. 184с.
21. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
22. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987. – 502с.
23. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.
24. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.